ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಯಾವ ಸೊಪ್ಪು?

ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು, ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪು, ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು, ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಗೋಣಿ ಸೊಪ್ಪು, ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕಿರುತಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು, ಚಕ್ಕೋತನೆ ಸೊಪ್ಪು, ಬಸಳೇ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೇ ಸೊಪ್ಪು

ಜತೆಗೆ

ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗಾಜಿನಗಡ್ಡೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಮರ ಗೆಣಸು, ಕೆಸವೇದಂಟು, ಮೂಲಂಗಿ......

ಡಾ. ಬಿ. ಎನ್. ಮೂರ್ತಿ

ಆಹಾರ–ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆ

ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಯಾವ ಸೊಪ್ಪು ?

ಡಾ|| ವಿ. ಎಸ್. ಮೂರ್ತಿ

ಸಂತೋಷ್ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್
30, ಬಿನ್ನಿ ಬಡಾವಣೆ, ಮೊದಲ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ,
ವಿಜಯನಗರ, ಎರಡನೇ ಹಂತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 040

YAVA VYADIGE YAVA SOPPU ? by Dr. V. N. Murthy
Published by M/s Santosh Publications, 30, Binny Lay-out, I Main, Vijayanagar II Stage, Bangalore-560 040.
First Edition: 1987 Phone: 352363
Second Edition: 1988
Third Edition: 1989

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ: 1987
ದ್ವಿತೀಯ ಮುದ್ರಣ: 1988
ತೃತೀಯ ಮುದ್ರಣ: 1989

ಬೆಲೆ: 5-00

ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮುದ್ರಣಾಲಯ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ
ಬೆಂಗಳೂರು-18

ಕಾಣಿಕೆ

ಬಾಲ್ಯ ಗೆಳೆಯನಾಗಿ, ಬದುಕಿನ ಏಳುಬೀಳುಗಳಲ್ಲಿ
ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಮೇಲೇಳಿಸಿ ನನ್ನ ಬರಹಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೂ
ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿರುವ,
ಆತ್ಮೀಯ ಮಿತ್ರ

ಡಾ|| ಎಸ್. ಎಸ್. ರಾಮನ್

ಅವರಿಗೆ

ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕ ಕಾಣಿಕೆ

ಯಾವ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸೊಪ್ಪು ?

ಸತ್ವಪೂರಿತ ಸೊಪ್ಪುಗಳು....

ನಮ್ಮ ಅನುದಿನದ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಲಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು (ಗ್ರೀನ್‌ಲೀವ್ಸ್) ಪಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸಾರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಈ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಅಡಗಿವೆ. ಹಾಗೂ ಈ ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಗುಣಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ ! ಆದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ ?

ಮಲ್ಲೇಶಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಈ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನಿಸಿತು. ಅದೂ ಅವರ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೊಣ್ಣಮ್ಮ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು ತುಂಬಿದ ಮುಂಕರಿಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತು ಬಂದಾಗಲೇ ಈ ಇಚ್ಛೆ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದೆನ್ನಬೇಕು. ಆದರೆ ಮಲ್ಲೇಶಿಗೆ ಈ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವವರಾರು ?

ಕೂಡಲೇ ಮಲ್ಲೇಶಿಯ ಮನಸ್ಸಿನ ಮುಂದೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತ ಅಪ್ಪಣ್ಣಾಚಾರ್ರು ಸುಳಿದುಹೋದರು. ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ ಅತಿ

ಮುಖ್ಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಈಗ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿಯ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅವರನ್ನೇ ಕೇಳಿದರೆ ಹೇಗೆ ?

ಈ ಯೋಚನೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಮಲ್ಲೇಶಿ ಪಂಡಿತರ ಮನೆಯತ್ತ ಹೊರಡಲು ಅನುವಾದ. ಆಗ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಪಂಡಿತರೇ ಅತ್ತ ಬರುವುದು ಕಾಣಿಸಿತು. ಮಲ್ಲೇಶಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಆ ಅಮಿತಾನಂದದಲ್ಲೇ ಮಲ್ಲೇಶಿ ಪಂಡಿತರನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ :

"ಬನ್ನೀ ಪಂಡಿತರೇ ಬನ್ನಿ....ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕಡೆಗೇ ಹೊರಟಿದ್ದೇ ?"

"ಹೌದೇನು .... ಅದೇನು ಮಲ್ಲೇಶಿ ...ಏನಂತಹ ವಿಶೇಷಾ ?"

"ಹಿಂದಿನ ಬಾರಿ ನೀವು ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿರುವ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದ್ದಿರಿ. ಈ ಬಾರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಸತ್ವಪೂರ್ಣ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಲಿಕ್ಕೆ ಹೊರಟಿದ್ದೆ !"

"ಹೌದೇನು ? ಆಯಿತುಬಿಡು. ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕಗೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ನನಗೆ ತಿಳಿದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ !"

ಮಲ್ಲೇಶಿ ಪಂಡಿತರನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿದ. ತಾನೂ ಎದುರಿಗಿದ್ದ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ.

"ಅಮ್ಮಾ....ಪಂಡಿತರು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೂ ನನಗೂ ಉಪಹಾರ ಒಟ್ಟಿಗೇ ತಂದುಬಿಡು !"

ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ತಾಯಿಗೆ ಕೇಳುವಂತೆ ಮಲ್ಲೇಶಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಂದಲೇ ತಿಳಿಸಿದ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ತಾಯಿ ಸೀತಮ್ಮನವರು ಎರಡು ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಬೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ದೋಸೆಗಳನ್ನು ತಂದಿಟ್ಟರು. ಅದರ ಜೊತೆಗೇ ಚಟ್ನಿಯನ್ನೂ ತಂದು ಹಾಕಿದರು.

"ಇದಾವ ಚಟ್ನಿ ಸೀತಮ್ಮ?"

"ಇದು ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ಚಟ್ನಿ ಪಂಡಿತರೇ.... ದೋಸೆ ಕೂಡಾ ಸೊಪ್ಪಿನದೇ....ಯಾವುದು ಗೊತ್ತೆ ?"

ಸೀತಮ್ಮನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಪಂಡಿತರು ಸ್ವಲ್ಪ ದೋಸೆಯನ್ನು ಮುರಿದು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಚಿ ನೋಡಿ ಹೇಳಿದರು.

"ಇದು ಮೆಂತ್ಯದ ದೋಸೆ ಅಲ್ಲವೇ ಸೀತಮ್ಮಾ ?

"ಹೌದು, ಹೌದು"

"ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಥೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೊ ಮೊದಲು ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಪಹಾರ ನಾಂದಿಯಾದಂತಾಯಿತು! ಯಾವ ಯಾವ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು

ಗುಣ ಮಾಡೋ ಔಷಧಿಯ ಅಂಶ ಅಡಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಈ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದಲೇ ಆರಂಭ ಮಾಡೋಣ ! ಆಗದೇ ಮಲ್ಲೇಶಿ ?"

"ಆಯಿತು. ಹಾಗೇ ಮಾಡಿ ಪಂಡಿತರೇ !"

ಮಲ್ಲೇಶಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ದು ಪಂಡಿತರು ಮೆಂತ್ಯದ ದೋಸೆಯನ್ನು ಪುದೀನಾ ಚಟ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು

"ತಲೆ ಕೂದಲು ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯಲು ಹಾಗೂ ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿರಲು ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅದನ್ನು ಇಡೀ ತಲೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಎರಡು ತಾಸಿನ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬರುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದೂ ನಿಲ್ಲುವುದು"

"ಹೌದೇ ಪಂಡಿತರೇ ?"

ಸೀತಮ್ಮ ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ ಕೇಳಿದರು. ಅವರ ಕೈ ಬೆರಳು ತನಗರಿವಿಲ್ಲದೆ ಮೊಟಕಾಗಿದ್ದ ತಮ್ಮ ತಲೆ ಕೂದಲನ್ನು ತಡವಿಕೊಂಡವು.

"ನಿಜ. ಸೀತಮ್ಮಾ....ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೆಂತ್ಯದ ತಾಜಾ ಸೊಪ್ಪು ಸಿಕ್ಕದಿರುವಾಗ ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಹಾಕಿ ದಿನವೂ ತಲೆಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬರುವುದರಿಂದಲೂ ಇದೇ ಫಲ ದೊರೆಯುವುದು !"

ಪಂಡಿತರು ತಮ್ಮ ಮಾತು ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ತರಕಾರಿ ತರಲು ಮಾರ್ಕೆಟಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದ ರಾಮರಾಯರು ಒಳಗೆ ಬಂದರು. ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಂತೆ ಯಿತ್ತು. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಕ್ಕದ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಓದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ತನ್ನ ನೋಟ್ ಬುಕ್ಕಿನೊಡನೆ ಹೊರ ಬಂದಳು. ಅವರಿಬ್ಬರ ಮುಂದೆಯೂ ಸೀತಮ್ಮ ಮತ್ತೆರಡು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮೆಂತ್ಯದ ದೋಸೆಗಳನ್ನು ತಂದಿಟ್ಟರು.

ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ಮೆಂತ್ಯದ ದೋಸೆಯನ್ನು ಪುದೀನಾ ಚಟ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಬಾಯಿಗಿಡುತ್ತಾ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದಳು.

"ಯಾವುದೇ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟ ವಾಗದೆ ಶರೀರದ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅವುಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಬೇಯಿಸಬಾರದು ಅಲ್ಲವೇ ಪಂಡಿತರೇ ?"

"ಅದೇನೋ ಹೌದು. ಅಂದಹಾಗೆ ಈಗ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಉಳಿದ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಹೆಸರಿದೆ ಹಾಗೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಓದು ವೆಯಾ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ?"

ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹ ಉಕ್ಕಿ ಬಂತು. ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ದೋಸೆಯನ್ನು ಅರ್ಧದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ನೋಟ್ ಬುಕ್ಕನ್ನು ತೆರೆದು ಓದಿದಳು.

"ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಆಂಗ್ಲದಲ್ಲಿ ಫೆನುಗ್ರೀಕ್ ಲೀವ್ ಎಂತಲೂ, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಮೆಂತಕೂರ ಎಂತಲೂ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ವೆಂದಿಯಕ್ಕೀರೈ ಎಂತಲೂ, ಮಳಯಾಳದಲ್ಲಿ ಉಲುವ ಇಲ್ಲೈ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ಆದರೆ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಟಗೋನೆಲ್ಲಾ ಫೆನಂಗ್ರಾಕಂ" ಎಂದಾಗಿರುವದು. ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯದ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಅಡಗಿರುವುವು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ....

ತೇವಾಂಶ	86.1	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	4.4	"
ಮೇದಸ್ಸು	0.9	"
ಖನಿಜಾಂಶ	1.5	"
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	6.0	"
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	395	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಫರಸ್	51	"
ಕಬ್ಬಿಣ	16.5	"
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.04	"
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.31	"

ನಿಯಾಸಿನ್	0.8	”
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	52	”

ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದಳು. ಆಕೆಯ ಕಣ್ಣು ಗಳು ನೋಟ್ ಬುಕ್ಕಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಗಿದ್ದ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿತ್ತು. ಆಕೆ ಹೇಳಿದಳು :

“ಪಂಡಿತರೇ....ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಗೆಗೂ ನಾನು ಓದಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಅನಂತರ ನೀವು ಆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಹುದಲ್ಲಾ ?”

“ಆಯಿತು, ಹಾಗೇ ಮಾಡು !”

ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ಪುದೀನಾ ಬಗೆಗೆ ಓದತೊಡಗಿದಳು.

ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪು

ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಆಂಗ್ಲದಲ್ಲಿ ಮಿಂಟ್ ಎನ್ನುವರು. ತೆಲುಗು, ತಮಿಳು ಹಾಗೂ ಮಳಯಾಳದಲ್ಲಿ ಪುದೀನಾ ಎಂದೇ ಹೇಳುವರು. ಆದರೆ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು “ಮೆಂಥಾ ಸ್ಪೈಕಾಟಾ” ಎಂದಾಗಿರುವುದು. ಇದರ ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರುವರು :

ತೇವಾಂಶ	84.9	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	4.8	”
ಮೇದಸ್ಸು	0.6	”
ಖನಿಜಾಂಶ	1.9	ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	5.8	”
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	200	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಫರಸ್	62	”
ಕಬ್ಬಿಣ	15.6	”
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.05	”
ರಿಬೋಫ್ಲಾಮಿನ್	0.26	”
ನಿಯಾಸಿನ್	1.0	”
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	27	”

ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ನೋಟ್ ಬುಕ್ಕನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಮುಗಿಸಿದ್ದ ದೋಸೆಗೆ ಕೈ ಹಾಕಿದಳು. ಪಂಡಿತರು ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ಗುಣಗಾನಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿದರು.

“ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪು ಉತ್ತಮ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ. ಅಜೀರ್ಣ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಐದಾರು ಹಸೀ ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನ ಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗೂ ಬಳಸ ಬಹುದು.”

"ಹೇಗೆ ?"

ಕೇಳುತ್ತ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಮಲ್ಲೇಶಿ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಪಂಡಿತರು ಹೀಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು :

"ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿಲ್ಲಲು ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಟೀ ತಯಾರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಾರಿ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚದಷ್ಟು ಕುಡಿದರೆ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು." ನೆಗಡಿ ಇದ್ದರೂ ಅದೂ ಕೂಡ ಗುಣವಾಗುವುದು."

ಸೀತಮ್ಮನವರು ಖಾಲಿಯಾದ ತಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದರಂತೆ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮೆಂತ್ಯದ ದೋಸೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು :

"ಅಂದಹಾಗೆ, ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ವಡೆ-ಪಕೋಡಾ ಗಳಿಗೂ ಹಾಕಬಹುದಲ್ಲವೇ ಪಂಡಿತರೆ ?"

"ಭೇಷಾಗಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಸೊಗಸಾಗಿರುತ್ತೆ ಸೀತಮ್ಮಾ !"

ಪಂಡಿತರು ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಮತ್ತೂ ಹೀಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದರು.

"ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸೌತೇಕಾಯಿ ಕೋಸಂಬರಿಗೂ ಕೂಡಾ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಹಾಕುವು ದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತೆ !"

ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ ಪಂಡಿತರ ಮಗ

ರಾಘವಾಚಾರಿ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೀಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ.

"ಗಂಟಲು ಒಡೆದಿದ್ದಾಗ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ ಅಪ್ಪಾ ?"

"ಹೌದು ಹೌದು ರಾಘವ ಹೇಳೋದು ನಿಜಾನೇ !"

ಸೀತಮ್ಮನವರು ಎದ್ದು ಹೋಗಿ ರಾಘವಾಚಾರಿಗೂ ಎರಡು ಮೆಂತ್ಯದ ದೋಸೆ ಹಾಗೂ ಪುದೀನಾ ಚಟ್ನಿ ಬಡಿಸಿ ಆತನ ಮುಂದಿಟ್ಟರು. ಆತ ಅದರ ರುಚಿ ಆಸ್ವಾದಿಸ ತೊಡಗಿತು.

ರಾಮರಾಯರು ತಾವು ತಂದಿದ್ದ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಟ್ಟನ್ನು ಪಂಡಿತರ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು.

"ಈಗ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುವಿರಾ ಪಂಡಿತರೇ ?"

ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು

"ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರದ ನಂಟು. ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ 'ಆರೋಗ್ಯದ ಗಂಟೇ' ಈ ದಂಟಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುವುದೆನ್ನಬಹುದು !"

"ಒಗಟಿನಂತೆ ಮಾತಾಡಬೇಡಿ ಪಂಡಿತರೇ....ಸ್ವಲ್ಪ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಿ !"

ಸೀತಮ್ಮ ನಗುತ್ತ ಹೇಳಿದರು. ಆ ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದವರೂ ಪಾಲುಗೊಂಡರು. ಪಂಡಿತರೂ ನಕ್ಕು ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರು....

"ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಉಗ್ರರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಉರಿನೋವಿನ ಮುಳ್ಳಿನ ಇರಿತಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಬಾಧೆಪಡುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ವರಪ್ರಸಾದ ವಿದ್ದಂತೆ !

ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಆ ರೋಗಿಗಳ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಈ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತ್ವರೆಯಲ್ಲೇ ನೋವು ಮತ್ತು ಉರಿ ಉಪಶಮನ ಹೊಂದುವುದು."

"ಮತ್ತಾವ ಉಪದ್ರವಕ್ಕೆ ಇದು ಉಪಯೋಗ ಬೀಳುವುದು ?"

ರಾಮರಾಯರು ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಪಂಡಿತರ ಉತ್ತರ ಸಿದ್ಧವಿತ್ತು.

"ಮುಟ್ಟಿನ ಉಪದ್ರವಕ್ಕೂ ಇದು ಉಪಯೋಗ ಬೀಳುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳು ವವರಿಗೆ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಗ್ಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೆರೆಕೂದಲು ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಈ ಸೊಪ್ಪು ಬಹು ಉಪಯೋಗ ಬೀಳುವುದು."

"ಹೇಗೆ ? ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬೇಕೆ ?"

ಮಲ್ಲೇಶಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕೇಳಿದ. ಪಂಡಿತರು ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸಿ ಹೇಳಿದರು.

"ನೀನು ತಿನ್ನೋದರಲ್ಲೇ ಇರು ! ನೆರೆಕೂದಲು ತಪ್ಪಿಸಲು ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಲೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ತಿಳಿಯಿತೇ ಮಲ್ಲೇಶಿ."

"ತಿಳಿಯಿತು ಪಂಡಿತರೆ....ಈಗ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರೋ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲವಲ್ಲಾ ?"

"ಏನೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ನೀನು ಆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಓದಮ್ಮಾ !"

ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ಉಪಾಹಾರ ಮುಗಿಸಿ ಕೈ ತೊಳೆದು ಬಂದು ಕುಳಿತು ನೋಟ್ ಬುಕ್ ಬಿಡಿಸಿದಳು. ಅದರಲ್ಲಿ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಗೆಗಿದ್ದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಓದತೊಡಗಿದಳು.

ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ಆಂಗ್ಲದಲ್ಲಿ ಟೆಂಡರ್ ಅಮರಾಂತ ಎನ್ನುವರು. ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ದಂಟು ಕೂರ ಎಂತಲೂ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ತಂಡುಕ್ಕೀರೈ ಎಂತಲೂ, ಮಲೆಯಾಳ ದಲ್ಲಿ ಚೀರಾ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ಆದರೆ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಅಮರಾಂತಸ್ ಗಾಂಗೇಟಿಕಸ್"

ಎಂದಾಗಿರುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳುಂಟು. ಆದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎರಡಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನಿಲ್ಲ.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಅಡಗಿರುವುವು.

ತೇವಾಂಶ	85.7	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	4.0	”
ಮೇದಸ್ಸು	0.5	”
ಖನಿಜಾಂಶ	2.7	”
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	6.1	”
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	397	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಫರಸ್	83	”
ಕಬ್ಬಿಣ	25.5	”
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.03	”
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.30	”
ನಿಯಾಸಿನ್	1.2	”
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	99	”

ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪಟ್ಟಿ ಓದಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲರ ಉಪಾಹಾರವು ಮುಗಿದು ಕೈ ತೊಳೆದು ಮತ್ತೆ ಯಥಾಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಆಸೀನರಾದರು. ಎಲ್ಲರ

ಮುಂದೂ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲಿನ ಬಟ್ಟಲುಗಳು ಬಂದವು. ಎಲ್ಲರೂ ಬಟ್ಟಲುಗಳಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕಿದರು.

"ಈಗ ಮುಂದಿನ ಸೊಪ್ಪು ಯಾವುದಪ್ಪಾ ?"

ರಾಘವಾಚಾರಿ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲನ್ನು ಗುಟುಕರಿಸುತ್ತಾ ತಂದೆಯತ್ತ ಹೊರಳಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ.

"ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು 'ಚಾನ್ಸ್' ಕೊಡೋಣ! ಈಗ ಮೊದಲ ಚಾನ್ಸ್ ಯಾರಿಗೆ ಕೊಡೋಣ ?"

"ನನಗೇ ಕೊಡಪ್ಪಾ !"

"ಆಯಿತು. ಅಡಿಗೆಗೆ ಬಳಸೋ ಒಂದು ಸೊಪ್ಪಿನ ಹೆಸರು ಹೇಳು ?"

"ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು !"

ರಾಘವಾಚಾರಿ ತನಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಸೊಪ್ಪಿನ ಹೆಸರು ಹೇಳಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಪಂಡಿತರು ತಲೆಯಾಡಿಸಿ ಆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳ ಬಗೆಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳತೊಡಗಿದರು.

ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು

"ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಹೊನ್ನಿನಂತಹ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳಿವೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಲಘುವೂ, ಒಗರೂ, ಶೀತವೀರ್ಯವುಳ್ಳದ್ದೂ,

ಪ್ರದೋಷರಹಿತವೂ, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವೂ ಮತ್ತು ಕಫಹರವೂ ಆಗಿರುವುದು."

"ಇದನ್ನು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿವುಳ್ಳವರು ಪಲ್ಯ ಇಲ್ಲವೇ ಸಾರು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬರುವುದರಿಂದ ಆಸನದ ತುರಿಕೆ ಹಾಗು ಉರಿ ಉಪಶಮನ ತಾಳುವುದು."

"ಹೌದೇನು ?"

ಕುತೂಹಲ ತಡೆಯದೆ ಮಲ್ಲೇಶಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. ಪಂಡಿತರ ಮಾತು ಮುಂದುವರೆಯಿತು.

"ಹೌದು ಅದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಬಾಣಂತಿಯರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೂ ಇದನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿ ಪಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲೋ ಅಲ್ಲವೇ ಸಾರಿನ ರೂಪದಲ್ಲೋ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಯಥೇಚ್ಛ ಹಾಲು ದೊರೆಯುವುದು.

ಪಂಡಿತರ ಮಾತು ನಿಂತ ಕೂಡಲೇ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ನೋಟ್ ಪುಸ್ತಕ ಬಿಡಿಸಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದಳು.

"ಪಂಡಿತರೇ ಈಗ ನಾನು ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಓದಲೇ ?"

ಪಂಡಿತರು ತಲೆಯಾಡಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ಓದತೊಡಗಿದಳು.

ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮತ್ಸ್ಯಾಕ್ಷಿ ಎನ್ನು ವರು. ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಪೊನಗಂಟಿ ಕೂರಾಕು ಎಂತಲೂ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಲೆಯಾಳದಲ್ಲಿ ಪೊನ್ನಾಂಗಣ್ಣಿ ಕೀರೈ ಎಂತಲೂ ಹೇಳುವರು. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಆಲ್ಟರ್ ನಾಂಥೇರಾ ಸೆಸ್ಸಿಲಿಸ್ ಎಂದಾಗಿರುವುದು.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಅಡಗಿರುವುವು :

ತೇವಾಂಶ	77.4	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	5.0	”
ಮೇದಸ್ಸು	0.7	”
ಖನಿಜಾಂಶ	2.5	”
ನಾರಿನಾಂಶ	2.8	ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	11.6	”
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	510	”
ಫಾಸ್ಫರಸ್	60	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	16.7	”
ಥಿಯಾಮಿನ್	0	”
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.14	”
ನಿಯಾಸಿನ್	1.2	”
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	17	”

ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ತನ್ನ ನೋಟ್ ಬುಕ್ಕನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಪಂಡಿತರ ಮುಖ ನೋಡಿದಳು. ಆಗ ಪಂಡಿತರು ಹೇಳಿದರು.

"ಮುಂದಿನ ಸೊಪ್ಪು ನೀನೇ ಹೇಳು ಲಕ್ಷ್ಮಿ!"

"ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು ಆಗಬಹುದೆ ?"

"ಆಗಬಹುದು. ಅದರ ಕುರಿತೇ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಏಕೆ ನೀನು ಓದಬಾರದು ?"

ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ಮರುಮಾತಾಡದೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟ ನೋಟ್ ಬುಕ್ಕನ್ನು ತೆರೆದು ಓದತೊಡಗಿದಳು.

ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು

ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅಗಸ್ತ್ಯ ಎಂತಲೂ ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಅವತಿ ಕೂರಾಕು ಎಂತಲೂ, ತಮಿಳು ಮತ್ತು ಮಲಯಾಳದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ತಿ ಕೀರೈ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ಆದರೆ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು 'ಸೆಸ್ ಬೇನಿಯ ಗ್ರಾಂಡಿಫ್ಲೋರಾ' ಎಂದಿರುವುದು.

ಇದನ್ನು ಅಡಿಗಡಿಗೆ ತೊಗರಿಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಪಕ್ವವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸಾರು ಇಲ್ಲವೇ ಪಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾ

ರಿಸಿ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಸೇವಿಸಲು ಬಲು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಅಗಸೆಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಅಡಗಿರುವುವು.

ತೇವಾಂಶ	73.1	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	8.4	,,
ಮೇದಸ್ಸು	1.4	,,
ಖನಿಜಾಂಶ	3.1	,,
ನಾರಿನಾಂಶ	2.2	,,
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	11.8	,,
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	11.30	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಫರಸ್	80	,,
ಕಬ್ಬಿಣ	3.9	,,
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.21	,,
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.09	,,
ನಿಯಾಸಿನ್	1.2	,,
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	169	,,

ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ಓದಿದ್ದು ಮುಗಿಯಿತೆಂಬಂತೆ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಪಂಡಿತರತ್ತ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನೋಡಿದಳು. ಕೂಡಲೇ ಪಂಡಿತರು ಹೇಳತೊಡಗಿದರು.

"ಅಗಸೆಸೊಪ್ಪು ಅಡಿಗೆಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಔಷಧಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗ ಬೀಳುವುದು. ನಡೆಯುವಾಗ ಎಡವಿ ಬಿದ್ದಾಗಲೋ ಇಲ್ಲವೆ ಪೆಟ್ಟು ತಾಕಿ ಗಾಯವಾದಾಗಲೋ ರಕ್ತ ಕಾರಬಹುದು. ಆಗ ನಾಲ್ಕು ಹಿಡಿ ಅಗಸೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ತಂದು ಒರಳಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಅದನ್ನು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿದರಾಯಿತು. ಸುರಿವ ರಕ್ತ ಗಪ್ಪನೆ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಮುಂದೆ ಕೀವು ಕಟ್ಟದೆ ಚಟ್ಟನೆ ಬೇಗ ಮಾಯುವಾಗುವುದು."

"ಅಷ್ಟೇನೇ?"

"ಇನ್ನೂ ಇದೆ! ಅದೇನು ಅಷ್ಟೊಂದು ಅವಸರ ಸೀತಮ್ಮಾ? ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸವಿದೆಯೇ?"

"ಹೌದು ಪಂಡಿತರೇ....ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕ್ಕೆ ಅಡಿಯಾಗ ಬೇಕಲ್ಲಾ....ಅಲ್ಲದೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತರಕಾರಿಯವಳು ತಂದು ಕೊಟ್ಟು ಹೋದ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಕೂಟು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.... ನೀವು ಹೇಳ್ತಾ ಇರಿ....ಈಗಲೇ ಬಂದೆ!"

ಸೀತಮ್ಮ ಅಷ್ಟು ಹೇಳಿ ಮನೆಯ ಕಡೆ ತಡಬಡನೆ ಎದ್ದು ಹೋದರು. ಪಂಡಿತರು ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರು.

"ಅಗಸೆಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಬಾಹ್ಯ ವ್ರಣವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ಕರುಳು ಹುಣ್ಣನ್ನೂ ಗುಣಗೊಳಿಸುವುದು !"

"ಹೌದೇ ?"

"ಹೌದು ರಾಮರಾಯರೇ....ಕರುಳು ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಆಲ್ಸರ್) ಕಷ್ಟಪಡುವವರು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಅಗಸೆಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು. ಈಗ ನೀವೊಂದು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೂಚಿಸಿರಿ !"

"ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು !"

"ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪೆ ?"

"ಏಕೆ ಪಂಡಿತರೇ....ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅಡಿಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆ ?"

ರಾಮರಾಯರು ಅನುಮಾನ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಪಂಡಿತರು ತಲೆಯನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಆಡಿಸಿ ಹೇಳಿದರು.

"ಛೆ—ಛೆ....ಹಾಗೇನೂ ಇಲ್ಲ, ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇದೇ ಸೊಪ್ಪನ್ನೇ ತಗೊಂಡರು. ಇದು ಬಹು ಅಮೂಲ್ಯ ಸೊಪ್ಪು. ಇದರ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಕೇಳಿ.

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು

ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಪ್‌ಸೀಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ಇದನ್ನು ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಸಾರು ಇಲ್ಲವೇ ಪಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇವಿಸ ಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಬಳಸಬಹುದು, ಹೇಗೆಂದರೆ–ಸಬ್ಬಸೀಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತೊಳೆದು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಸಿನದ ಪುಡಿ ಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ವ್ರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಅವು ಬೇಗ ಮಾಯವಾಗುವುವು.

"ಮತ್ಯಾವ ಉಪದ್ರವಕ್ಕೆ ಇದು ಉಪಯೋಗ ಬೀಳು ವುದು ಪಂಡಿತರೇ ?"

ರಾಮರಾಯರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಪಂಡಿತರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ ದರು :

ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಉಪದ್ರವಕ್ಕೂ ಕೊಡ ಬಹುದು. ಅದೆಂದರೆ-ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಇದರ ಪಲ್ಯ ಇಲ್ಲವೇ ಸಾರನ್ನು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿ ಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತು !"

"ಏನು ಪಂಡಿತರೇ ?"

ಮಲ್ಲೇಶಿ ಕುತೂಹಲ ತಡೆಯದೇ ಕೇಳಿದ ಪಂಡಿತರು ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರು :

"ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು. ಅಲ್ಲದೆ ಹಾಲು ಕಾರಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಹಾಲು ಕಾರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಅಂದಹಾಗೆ, ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ಈಗ ನೀವು ಸಪ್ಸೀಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟು ಓದಿ ಹೇಳುವಿರಾ ?"

ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ನೋಟ್‌ಬುಕ್ಕನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಓದಿದಳು.

ಸಪ್‌ಸೀಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಪ್ಯೂಸೆಡಾನಂ ಗ್ರೇವೋಲೆನ್ಸ್" ಎಂದಾಗಿರುವುದು. ಇದರ ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರುವರು :

ತೇವಾಂಶ	88.0	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	3.0	"
ಮೇದಸ್ಸು	0.5	"
ಖನಿಜಾಂಶ	2.2	"
ನಾರಿನಾಂಶ	1.1	"

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ 5.2 ”

ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ 190 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ

ಫಾಸ್ಫರಸ್ 42 ”

ಕಬ್ಬಿಣ 17.4 ”

ಥಿಯಾಮಿನ್ 0.03 ”

ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್ 0.13 ”

ನಿಯಾಸಿನ್ 0.20 ”

ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ 25 ”

ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ಓದಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಮಲ್ಲೇಶಿ ತಲೆ ಹಾಕಿದ. ಅವ ಹೇಳಿದ್ದೆಂದರೆ :

“ಪಂಡಿತರೇ....ಈಗ ನನ್ನ ಸರದಿ. ನಾನು ಸೂಚಿಸೋ ಸೊಪ್ಪು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸಾರು ಇಲ್ಲವೇ ಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗ ! ಯಾವುದು ನೀವೇ ತಿಳಿಸಿರಿ ?”

ಕರಿ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪೇ ?”

“ಅಲ್ಲ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು !”

ಮಲ್ಲೇಶಿ ನಗುತ್ತಾ ಹೇಳಿದ. ಪಂಡಿತರು ಆತ ಹೇಳಿದ ಆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕುರಿತೇ ಹೇಳತೊಡಗಿದರು :

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

“ಆಯಿತು. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕುರಿತೇ

ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕುರಿತು ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಓದುವುದನ್ನು ಕೇಳಿರಿ !"

ಕೂಡಲೇ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ತನ್ನ ನೋಟ್‌ಬುಕ್ ಬಿಡಿಸಿ ಓದತೊಡಗಿದಳು :

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಮೀರಿ ಎಂತಲೂ, ತಮಿಳು ಮತ್ತು ಮಲಯಾಳದಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಮಲ್ಲಿ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು, ಆದರೆ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು- "ಕೊರಿಯಾಂಡ್ರಮ್ ಸಟೀವಂ" ಎಂದಾಗಿರುವುದು. ಇದರ ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಅಡಗಿರುವುವು.

ತೇವಾಂಶ	86.3	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	3.3	"
ಮೇದಸ್ಸು	0.6	"
ಖನಿಜಾಂಶ	2.3	"
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	6.3	"
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	184	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಫರಸ್	71	"
ಕಬ್ಬಿಣ	18.5	"
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.05	"
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.06	"

ನಿಯೊಸಿನ್	0.8	”
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	135	”

ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ಮುಗಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಪಂಡಿತರು ಆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಗುಣಗಳ ಬಗೆಗೆ ಮಾತನಾಡತೊಡಗಿದರು :

“ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಇವೆರಡೂ ಔಷಧಿಗಳಾಗಿ ಉಪಯೋಗ ಬೀಳುತ್ತವೆ” ಅವುಗಳೆಂದರೆ....

“ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸಲು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ರಸದೊಡನೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬರುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲ ದೊರೆಯುವುದು.

ಬಾಯಲ್ಲಿ ವ್ರಣವಾಗಿರುವಾಗ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯುವುದು.

ಅಜೀರ್ಣ ಇಲ್ಲವೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರವಿರುವಾಗ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಕಷಾಯದೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯುವುದು.”

ಈಗ ನನ್ನ ಸರದಿ. ಸಾರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ

ಇನ್ನೊಂದು ಸೊಪ್ಪು ಕರಿಬೇವಿನ ಬಗೆಗೆ ನಾನು ಹೇಳಬಹುದೇ ?"

"ಹೇಳಿರಿ !"

ಅಲ್ಲಿದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ಏಕಕಂಠದಿಂದ ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ಪಂಡಿತರು ಹೇಳತೊಡಗಿದರು.

ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು

"ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಮಧುಮೇಹ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ನಾಲ್ಕಾರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಗಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದರೆ ಕೆಲತಿಂಗಳವರೆಗೆ ದಿನವೂ ಕರಿಬೇವಿನ ಚಟ್ನಿ ತಯಾರಿಸಿ ಆಹಾರದೊಡನೆ ತಿನ್ನುತ್ತ ಬಂದರೆ ಫಲ ದೊರೆಯುವುದು. ಕಡೆಯದಾಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಉಳ್ಳವರು ಕೆಲ ಕರಿಬೇವಿನ ಚಿಗುರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅದ್ದಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಆಸನದ ಉರಿ ಹಾಗೂ ನೋವು ಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದು."

ಅಷ್ಟು ಹೇಳಿ ಪಂಡಿತರು ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯತ್ತ ಹೊರಳಿಸಿದರು. ಸಿದ್ಧವಾಗಿದ್ದ ಆಕೆ ಕೂಡಲೇ ಓದತೊಡಗಿದಳು.

ಕರಿಬೇವಿಗೆ ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಕರೇಪಾಲು ಎಂತಲೂ, ತಮಿಳು ಹಾಗೂ ಮಳಯಾಳದಲ್ಲಿ ಕರಿವೇಪ್ಪಿಲೈ ಎಂತಲೂ ಹೇಳುವರು. ಆದರೆ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಮುರ್ರಿಯಾ ಕೋನಿಗಿ" ಎಂದಾಗಿರುವುದು. ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಕರಿ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಅಡಗಿರುವುದು.

ತೇವಾಂಶ	63.8	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	6.1	"
ಮೇದಸ್ಸು	1.0	"
ಖನಿಜಾಂಶ	4.0	"
ನಾರಿನಾಂಶ	6.4	"
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	18.7	"
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	830	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಫರಸ್	57	"
ಕಬ್ಬಿಣ	7.0	"
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.08	"
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.21	"
ನಿಯಾಸಿನ್	2.3	"
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	4	"

ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಓದಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅವರ ತಾಯಿ ಸೀತಮ್ಮ ಆಗಮಿಸಿದರು. ಅವರನ್ನು ಕಂಡ ಕೂಡಲೇ ಪಂಡಿತರು ಏನೋ ನೆನಪಾದವರಂತೆ ಹೇಳಿದರು.

"ಸೀತಮ್ಮಾ....ಆಗಲೇ ನೀವು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಅವಸರವಾಗಿ ಹೋಗೋ ಮೊದಲು ಯಾವುದೋ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕೂಟು ಮಾಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ ಹೋದಿರಲ್ಲಾ ಆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಹೆಸರೇನು ?

"ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪು"

"ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪಿನ ಕೂಟೇ ? ಬಹಳ ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದು ಇರಲಿ ಈಗ ಆ ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುವ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲೇ ?"

"ತಿಳಿಸಿರಿ !"

ಎಲ್ಲರ ಒಕ್ಕೊರಲಿಗೆ ಓಗೊಟ್ಟು ಪಂಡಿತರು ಹೇಳಹೊರಟ ಸೊಪ್ಪು....

ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪು

ಪಂಡಿತರು ಬಾಯಿ ತೆರೆಯುವ ಮೊದಲೇ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು.

"ಅದರ ಗುಣಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಳುವ ಮೊದಲು

ನಾನು ಅದರಲ್ಲಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಓದಿ ಬಿಡಲೇ ಪಂಡಿತರೇ ?"

"ಆಯಿತು !"

ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿಯ ಸತ್ವಾಂಶಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಓದತೊಡಗಿದಳು.

ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪು ಒಂದು ಬೇಸಿಗೆಯ ಬೆಳಸು. ಇದನ್ನು ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪು ಕೂರಾಕು ಎಂತಲೂ ಮತ್ತು ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಪರುಪ್ಪು ಕೀರೈ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ಆದರೆ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಪೋರ್ಚುಲಕಾ ಒಲರೇಪಿಯಾ" ಎಂದೆನ್ನುವರು.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಗೋಣಿ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರುವರು.

ತೇವಾಂಶ	90.5	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	2.1	"
ಮೇದಸ್ಸು	0.6	"
ಖನಿಜಾಂಶ	2.3	"
ನಾರಿನಾಂಶ	1.3	"
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	2.9	"
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	111	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಫರಸ್	45	"

ಕಬ್ಬಿಣ	14.5	”
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.10	”
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.22	”
ನಿಯಾಸಿನ್	0.7	”
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	29	”

ಮಗಳು ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ಸೀತಮ್ಮ ಪಂಡಿತರತ್ತ ಹೊರಳಿ ಹೇಳಿದರು :

“ಈಗ ಹೇಳಿ ಪಂಡಿತರೇ !”

“ಆಯಿತು. ಕೇಳಿ”

ಪಂಡಿತರು ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿಯ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೇಳತೊಡಗಿದರು.

“ಈ ಸತ್ವಪೂರಿತ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದು. ಉಷ್ಣಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು; ಹಠಮಾರಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು. ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಕೂಟು ತಯಾರಿಸಿದರೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಬಲು ರುಚಿಕರವಾಗಿ ಇರುವುದು.”

“ಇನ್ನೇನು ಉಪದ್ರವಕ್ಕೆ ಇದು ಉಪಯೋಗ ಬೀಳುವುದು ಪಂಡಿತರೇ ?”

“ಇದು ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೂಲ

ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿರುವುದು. ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು ಇಲ್ಲವೇ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬರುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಉಪಶಮನ ತಾಳುವುದು."

ಇವರ ಮಾತಿನ ನಡುವೆ ರಾಘವಾಚಾರಿ ಯಾವಾಗ ಹಿತ್ತಲಿನ ತೋಟದ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದನೋ ಯಾರ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಮಾತು ಮುಗಿಯುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವಾರು ಸೊಪ್ಪು ಗಳ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ತಂದು ತಂದೆಯ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ.

"ಅಪ್ಪಾ....ಈ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವಾರು ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ತಂದಿದ್ದೇನೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದನ್ನೇ ಎತ್ತಿ ಅದರ ಔಷಧಿ ಗುಣದ ಬಗ್ಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಹೇಳುವಿರಾ ?"

ಪಂಡಿತರು ಮುಗುಳುನಗೆಯಿಂದ ಆ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಸಳನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೀಗೆ ಹೇಳತೊಡಗಿದರು....

ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು

"ಇದು ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು. ಇದನ್ನು ಕಾಚಿ ಸೊಪ್ಪು ಎಂತಲೂ ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕುಂಟು. ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಎಷ್ಟೇ ದೀರ್ಘಕಾಲ ದಿಂದ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಇಲ್ಲವೇ ಸಾರಿನ

ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅದು ಗುಣಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅತಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಈಗ ಇದರಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ಓದಿ ತಿಳಿಸುವರು !"

ಪಂಡಿತರು ಆ ಮಾತು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ದೇವಿ ನೋಟ್ ಬುಕ್ಕನ್ನು ತೆರೆದು ಓದತೊಡಗಿದಳು :

ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಕಾಚಿಕೂರಾಕು ಎಂತಲೂ, ತಮಿಳು ಮತ್ತು ಮಳಯಾಳದಲ್ಲಿ ಮಣತಕ್ಕಾಳಿ ಕೀರೈ ಎಂತಲೂ ಹೇಳುವರು. ಆದರೆ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಸೋಲಾನಂ ನಿಗ್ರಂ" ಎಂದಾಗಿರುವುದು.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳೆಂದರೆ....

ತೇವಾಂಶ	82.1	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	5.9	"
ಮೇದಸ್ಸು	1.0	"
ಖನಿಜಾಂಶ	2.1	"
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	8.9	"
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	410	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಪಾಸ್ಫರಸ್	70	"
ಕಬ್ಬಿಣ	20.5	"

ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.59	”
ನಿಯಾಸಿನ್	0.9	”
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	1.1	”

ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ಓದಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಪಂಡಿತರ ಕೈ ಬೆರಳು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಇನ್ನೊಂದು ಸೊಪ್ಪಿನೆಸಳನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡಿತು. ಅದರ ಹೆಸರು....

ಕಿರುತಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು

“ನೋಡಿ....ಕಿರುತಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು ಅಂತ” ಪಂಡಿತರು ಎಲ್ಲರತ್ತ ಒಮ್ಮೆ ನೋಡಿ ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರು.

“ಈ ಸೊಪ್ಪು ಸತ್ವಪೂರ್ಣವಾದದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಗುಣಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ಅತಿ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವುದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಉಪದ್ರವವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು. ಮೂತ್ರ ಕಲ್ಲನ್ನೂ ಹೊರ ಹಾಕುವುದು.ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿಯ ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ಉರಿಯನ್ನು ತ್ವರತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕುಂಟು. ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಿರುತ ಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಹನಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಮೂರು

ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಉರಿ ಮರೆಯಾಗು ವುದು."

ಪಂಡಿತರು ಮೌನ ತಾಳಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡು ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ಹೀಗೆ ಓದತೊಡಗಿದಳು.

ಕಿರುತಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ತಂಡುಲೀಯ ಎಂತಲೂ ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಸಿರುಕ್ಕೀರೈ ಎಂತಲೂ ಹೆಸರುಗಳಿರು ವುವು. ಆದರೆ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಅಮರಾಂಥಸ್ ಪೊಲಿಗಾಮಸ್" ಎಂದಾಗಿರುವುದು.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಅಡಗಿರುವುದು.

ತೇವಾಂಶ	90.0	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	2.8	"
ಮೇದಸ್ಸು	0.3	"
ಖನಿಜಾಂಶ	2.1	"
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	4.8	"
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	251	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಫರಸ್	55	"
ಕಬ್ಬಿಣ	27.3	"

ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ಕಿರುತಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಪಟ್ಟಿ ಯನ್ನು ಓದಿ ಮುಗಿಸಿ ತಾನೇ ತಟ್ಟೆಗೆ ಕೈ ಹಾಕಿದಳು. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಪಂಡಿತರ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದು,

"ಇದು ಚಕ್ರೋತನೆ ಸೊಪ್ಪು ಅಲ್ಲವೇ ಪಂಡಿತರೇ ?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು. ಅದಕ್ಕೆ ಪಂಡಿತರು ಹೌದೆಂದು ತಲೆಯಾಡಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿಯ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೇಳತೊಡಗಿದರು....

ಚಕ್ರೋತನೆ ಸೊಪ್ಪು

"ಚಕ್ರೋತನೆ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದು. ಈ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಾರು ಇಲ್ಲವೇ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಉಪದ್ರವ ಉಪಶಮನ ತಾಳುವುದು. ಕಾಮಾಲೆ ವ್ಯಾಧಿಯವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಹಸಿವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದು. ಇದಿಷ್ಟು ಇದರಲ್ಲಿಯ ಮುಖ್ಯ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳು"

ಪಂಡಿತರು ತಮ್ಮ ಮಾತು ಮುಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ತನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದಳು.

ಚಕ್ರೋತನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಚೆನಪೋಡಿಯುಂಆಲ್ಬಮ್" ಎಂದಾಗಿರುವುದು. ನೂರು ಗ್ರಾಮಿನ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಅಡಗಿರುವುವು :

ತೇವಾಂಶ	89.6	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	3.7	”
ಮೇದಸ್ಸು	0.4	”
ಖನಿಜಾಂಶ	2.6	”
ನಾರಿನಾಂಶ	0.8	”
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	2.9	”
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	150	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಫರಸ್	80	”
ಕಬ್ಬಿಣ	4.2	”
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.01	”
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.14	”
ನಿಯಾಸಿನ್	0 6	”
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	35	”

ತಂಗಿ ಮಾತು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಲ್ಲೇಶಿ ತಟ್ಟೆಗೆ ಕೈ ಹಾಕಿ ತಾನೊಂದು ಸೊಪ್ಪಿನೆಲೆ ಪಂಡಿತರ ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದು ಕೇಳಿದ.

“ಇದಾವ ಸೊಪ್ಪು ?”

“ಬಸಳೇ ಸೊಪ್ಪು ?”

“ಇದರಲ್ಲಿಯ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರಿ ಪಂಡಿತರೇ?”

ಪಂಡಿತರು ಬಸಳೇ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸತೊಡಗಿದರು....

ಬಸಳೇ ಸೊಪ್ಪು

"ಅನುದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಸಳೇ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಾರು ಇಲ್ಲವೇ ಪಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬರುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಮಾಡುವುದು. ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವುದು".

ಪಂಡಿತರ ದೃಷ್ಟಿ ತನ್ನತ್ತ ಹರಿಯುವುದನ್ನೇ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ಬಸಳೇ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕುರಿತ ಸತ್ವಾಂಶ ಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಓದತೊಡಗಿದಳು.

ಬಸಳೇ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಎರ್ರ ಬಚ್ಚಲಿ ಎಂತಲೂ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಶಿವಪ್ಪು ಸಲಕೀರೈ ಎಂತಲೂ ಮತ್ತು ಮಲಯಾಳದಲ್ಲಿ ಬಸಲ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಆದರೆ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಬಾಸಲ್ಲಾ ರುಬ್ರಾ" ಎಂದಾ ಗಿರುವುದು. ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಂತತಿಯು ಬಸಲ್ಲೇಸಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ರುಬ್ರಾಪ್ರಭೇದದ ಕೆಂಪು ವಿಧ ವಾಗಿರುವುದು. ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿರುವರು :

ತೇವಾಂಶ	90.8	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	2.8	”
ಮೇದಸ್ಸು	0.4	”
ಖನಿಜಾಂಶ	1.8	ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	4.2	”
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	200	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಫರಸ್	35	”
ಕಬ್ಬಿಣ	10	”
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.03	”
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.16	”
ನಿಯಾಸಿನ್	0.5	”
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	87	”

ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯ ಮಾತು ನಿಂತ ಕೂಡಲೇ ಪಂಡಿತರು ತಟ್ಟೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಸೊಪ್ಪಿನೆಲೆಯನ್ನು ತೋರಿ ಮಾತು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

“ಇದು ನುಗ್ಗೇ ಸೊಪ್ಪು ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಾನು ತಿಳಿಸುವ ಮೊದಲು ಲಕ್ಷ್ಮಿಯು ಈಗ ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಲಿರುವಳು.”

ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ತಡಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಕೂಡಲೇ ನುಗ್ಗೇ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕುರಿತು ಓದತೊಡಗಿದಳು.

ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು

ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಮಳಯಾಳದಲ್ಲಿ ಮುರಂಗ ಎಂತಲೂ, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಮುನಕೂರಾಕು ಎಂತಲೂ ಮತ್ತು ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಮುರಂಗಕೀರೈ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ಆದರೆ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಮೊರಿಂಗ ಒಲಿಫೆರಾ" ಎಂದಾಗಿರುವುದು. ನೂರು ಗ್ರಾಂ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವರು :

ತೇವಾಂಶ	75.9	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	6.7	,,
ಮೇದಸ್ಸು	1.7	,,
ಖನಿಜಾಂಶ	2.3	,,
ನಾರಿನಾಂಶ	0.9	,,
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	12.5	,,
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	440	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಫರಸ್	7.0	,,
ಕಬ್ಬಿಣ	7.0	,,

ಥಿಯಾಮಿನ್	0.06	,,
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.05	,,
ನಿಯಾಸಿನ್	0.8	,,
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	220	,,

ಮಗಳು ಓದಿದ್ದು ಮುಗಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ತಾಯಿ ಸೀತಮ್ಮ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು.

"ಈ ದಿನ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ನುಗ್ಗೇ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ ಸಾರು ಮಾಡಿದ್ದೀನಿ !"

"ಹೌದೇನು ? ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಮದ್ದಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಹಸಿ ರಸವನ್ನು ಗಂಡ ಮಾಲೆವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಲೇಪನವಾಗಿ ಬಳಿಯಲು ಬರುವುದು. ಸೊಪ್ಪಿನ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ನುಗ್ಗೇ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಾಯ ಹಾಡಬಹುದಲ್ಲವೇ ?"

"ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ವಿಚಾರ ಅಂತ್ಯ ಮಾಡಿ, ಇದೀಗ ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರು ಹೇಳಿರುವ ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ ಬಗ್ಗೆ ನಾಲ್ಕು ಮಾತು ಹೇಳಿಬಿಡಿ ಪಂಡಿತರೇ !"

ಮಲ್ಲೇಶಿ ವಿನಂತಿಸಿಕೊಂಡ. ರಾಮರಾಯರು ಅದಕ್ಕೆ ಒತ್ತುಕೊಟ್ಟರು. ಅವರೆಂದಿದ್ದೆಂದರೆ....

"ಹೌದು ಪಂಡಿತರೇ....ಗಡ್ಡೆ....ಗೆಣಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ

ನಾಲ್ಕು ಮಾತು ತಿಳಿಸಿ ಈ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಚಾರಾನ ನಂತರ ಮಂಗಳ ಮಾಡಿ. ನಮಗೆಷ್ಟೋ ವಿಚಾರ ತಿಳಿಸಿ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸಿದಿರಿ !"

"ನಿಜ ಪಂಡಿತರೇ....ಬಹು ಉಪಕಾರವಾಯಿತು. ಗೆಡ್ಡೆ—ಗೆಣಸು ಹಾಗೂ ಕೆಸರಿನ ದಂಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯ ಹೇಳಿಬಿಡಿ ಸಾಕು. ಹೇಗೂ ಅಡಿಗೆ ಆಗಿದೆ, ಊಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡೇ ಹೋಗುವಿರಂತೆ !"

ಸೀತಮ್ಮನವರೂ ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸಿದರು. ಪಂಡಿತರು ಅನ್ಯಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲದೆ ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳತೊಡಗಿದರು....

ಸುವರ್ಣ ಗಡ್ಡೆ

"ಸುವರ್ಣ ಗಡ್ಡೆಗೆ ಕೆಮ್ಮು ದಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದು. ಈ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಸಾರಿನರೂಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಪಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಸುವರ್ಣ ಗಡ್ಡೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತು !"

"ಏನು ಪಂಡಿತರೇ !"

ಸೀತಮ್ಮನವರು ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದರು. ಉಳಿದ ವರೂ ಭೀತಿಯಿಂದ ಅವರತ್ತ ನೋಡಿದರು.

"ಮತ್ತೇನೂ ಇಲ್ಲ! ಚರ್ಮರೋಗದಿಂದ ನರಳು ತ್ತಿರುವವರು ಮಾತ್ರ ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಆದರಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವುದು !"

"ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಚರ್ಮ ರೋಗವಿಲ್ಲ. ಈಗ ನೀನು ಆ ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಯನ್ನು ಓದುವೆಯಾ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ?"

ಮಲ್ಲೇಶಿ ತನ್ನ ತಂಗಿಗೆ ಹೇಳಿದ. ಆಕೆ ಓದತೊಡಗಿ ದಳು :

ಸುವರ್ಣ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನ ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಕಂದಗಡ್ಡ ಎಂತಲೂ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಶೇನ್ನೈಗಿಳಂಗು ಎಂತಲೂ ಕರೆಯು ವರು. ಆದರೆ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಅಮರ್ ಫೋಫಾಲಿಸ್" ಎಂದಿರುವುದು ನೂರು ಗ್ರಾಮಿನ ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವರು :

ತೇವಾಂಶ	78.7	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	1.2	”
ಮೇದಸ್ಸು	0.1	”
ಖನಿಜಾಂಶ	0.8	”
ನಾರಿನಾಂಶ	0.8	”

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	18.4	”
ಸುಣ್ಣ	50	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ನಿಕೋಟಿನ್ ಆಮ್ಲ	0.7	”
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	50	”
ಫಾಸ್ಫರಸ್	34	”
ಕಬ್ಬಿಣ	0.6	”
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.06	”
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.07	”
ನಿಯಾಸಿನ್	0.7	”
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	0	”
ಎ ಅನ್ನಾಂಗ	434	”

ಸುವರ್ಣ ಗಡ್ಡೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಓದಿ ಹೇಳಿದ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯೇ ಪಂಡಿತರೊಡನೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದಳು:

“ಆಲೂಗಡ್ಡೆನೂ ಗಡ್ಡೆ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು ತಾನೆ ? ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೇಳಿ ಪಂಡಿತರೇ !”

ಪಂಡಿತರು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡತೊಡಗಿದರು.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ

“ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ಕೆಲ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ

ಬಳಸಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಪಟ್ಟು ಹಾಕಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕರಪಾಣಿ ಹಾಗೂ ಇಸಬಿನಂತಹ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಹಸಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರಸಿ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು, ಬಹುಬೇಗ ಗುಣ ದೊರೆಯುವುದು.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಅನುದಿನದ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸಾರು ಇಲ್ಲವೇ ಪಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸೇವಿಸ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ನರಳುವವರು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಎನ್ನಬೇಕು, ಇದರಲ್ಲಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೇಳು ಲಕ್ಷ್ಮೀ!"

ಪಂಡಿತರ ಮಾತಿನಂತೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಕೆ ವಿವರಿಸಿದಳು.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗೆ ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಬಂಗಾಳದುಂಪ ಎಂತಲೂ, ತಮಿಳು ಮತ್ತು ಮಳಯಾಳದಲ್ಲಿ ಉರುಳೈ ಕಿಳಂಗು ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ಆದರೆ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಸೋಲಾನಂ ಟ್ಯುಬರೋಸಂ" ಎಂದಾಗಿರುವುದು. ತಿನ್ನಲರ್ಹವಾದ ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಅಡಗಿರುವುವು.

ತೇವಾಂಶ	7.74	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	1.6	”
ಮೇದಸ್ಸು	0.1	ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	0.6	”
ನಾರಿನಾಂಶ	0.6	”
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	22.6	”
ಫಾಸ್ಫರಸ್	40	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	0.7	”
ಸುಣ್ಣ	10	”
ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ	20	”
ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ	20	”
ನಿಕೋಟಿನ್ ಆಮ್ಲ	1.2	”
ಸೋಡಿಯಂ	11.0	”
ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ	0.20	”
ತಾಮ್ರ	02.0	”
ಗಂಧಕ	37	”
ಕ್ಲೋರಿನ್	16	”
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.1	”
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.01	”
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	17	”
ಎ ಅನ್ನಾಂಗ	40	ಇ.ಯು.

ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಓದಿದ್ದು ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಪಂಡಿತರು ಇನ್ನೊಂದು ಗಡ್ಡೆಯಾದ ಗಾಜಿನ ಗಡ್ಡೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳತೊಡಗಿದರು :

ಗಾಜಿನ ಗಡ್ಡೆ

"ಗಾಜಿನ ಗಡ್ಡೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು-ಕ್ಯಾರೇಟ್ ಎಂದು. ಇದನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಬಳಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ದೊರಕುವುದು. ಇದರ ಕ್ರಮವಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಿತ್ತು ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ನೀಡುವುದು."

"ಮತ್ತಾವ ಉಪದ್ರವ ನೀಗಿಸುವುದು ಪಂಡಿತರೇ ?"

ರಾಮರಾಯರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಪಂಡಿತರು ಹೀಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು :

"ಬಟ್ಟಲು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವುದು."

"ಇದರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಿದರೆ ಹೇಗೆ ಪಂಡಿತರೇ?"

ಸೀತಮ್ಮನವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಪಂಡಿತರು ಹೀಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

"ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಬಹು ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದು. ಒಂದು ತುತ್ತು ಅನ್ನ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸಣ್ಣಕ್ಕೆ ತುರಿದು ಕೋಸಂಬರಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವುದು.

ಪಂಡಿತರು ಅಷ್ಟು ಹೇಳಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿಯ ಕಡೆ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಿದರು. ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ಆಕೆ ನೋಟ್ ಬುಕ್ ತೆರೆದು ಕ್ಯಾರೆಟ್ಟಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಓದತೊಡಗಿದಳು....

ಕ್ಯಾರೆಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಜರ್ ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಗಜ್ಜರ ಎನ್ನುವರು. ಆದರೆ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಡೌಕಸ್ ಕರೋಟ" ಎಂದೆನ್ನುವರು. ಇದರ ನೂರು ಗ್ರಾಮಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಅಡಗಿರುವುವು :

ತೇವಾಂಶ	86.0	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	0.9	”
ಮೇದಸ್ಸು	0.2	”
ಖನಿಜಾಂಶ	1.1	”
ನಾರಿನಾಂಶ	1.2	
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	10.6	

ಫಾಸ್ಫರಸ್	30	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	2.2	”
ಸುಣ್ಣ	80	”
ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ	14	”
ಅಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ	5	”
ಸೋಡಿಯಂ	35.6	”
ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ	108	”
ತಾಮ್ರ	0.13	”
ಗಂಧಕ	27	”
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.04	”
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.02	”
ನಿಕೋಟಿನ ಆಮ್ಲ	0.6	”
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	3	”
ಎ ಅನ್ನಾಂಗ	3150	ಇ.ಯು

ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದನ್ನರಿತ ಪಂಡಿತರ ಮಗ ರಾಘವಾಚಾರಿ ತಂದೆಯತ್ತ ತಿರುಗಿ ಹೇಳಿದ :

“ಅಪ್ಪಾ....ಈಗ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಗಡ್ಡೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ !”

ಪಂಡಿತರು ತಲೆಯಾಡಿಸಿ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳತೊಡಗಿದರು :

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್

"ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಗಡ್ಡೆ ರಕ್ತವರ್ಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ರಕ್ತ ಗಡ್ಡೆ' ಎಂದೂ ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ಏರುರಕ್ತ ಒತ್ತಡವಿರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲ ದೊರೆಯುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವುಳ್ಳವರೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಬರಬಹುದು. ಇದರ ಕ್ರಮವಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ತಗ್ಗುವುದು, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯು ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು"

ಆಗ ರಾಮರಾಯರು ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು :

"ಪಂಡಿತರೇ....ಬೀಟ್‌ರೂಟನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿ 'ಬೇಟಾ ವಲ್ಗಾರಿಸ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿರುವರು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಂಚ ತಿಳಿಸಲೇ?"

"ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ !"

ಪಂಡಿತರು ಅಷ್ಟು ಹೇಳಿದ ನಂತರ ರಾಮರಾಯರು ತಮಗೆ ತಿಳಿದ ಆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು :

ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಉಪದ್ರವಕ್ಕೆ ಬೇಟಾವಲ್ಗಾರಿಸ್ ಅನ್ನು 2x ಸತ್ವದಲ್ಲಿ

ಕೊಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಗುಣ ದೊರೆಯುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ"

"ಸಾನೀಗ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಕುರಿತ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಓದಲೇ ಪಂಡಿತರೇ ?"

ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯ ಮಾತಿಗೆ ಪಂಡಿತರು ಸಮ್ಮತಿ ಸೂಚಿಸಿದರು. ಆಕೆ ಓದತೊಡಗಿದಳು.

ಬೀಟ್‌ರೂಟನ್ನು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಚುಕುಂದರ್ ಎನ್ನುವರು. ಆದರೆ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಬೀಟಾ ವಲ್ಗಾರಿಸ್" ಎಂದಿರುವುದು. ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಅಡಗಿರುವುವು.

ತೇವಾಂಶ	87.7	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	1.7	"
ಮೇದಸ್ಸು	0.1	ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	0.8	"
ನಾರಿನಾಂಶ	0.2	"
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	8.8	"
ಸುಣ್ಣ	200	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ	9	"
ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ	40	"
ಫಾಸ್ಫರಸ್	55	

ಕಬ್ಬಿಣ	1.0	”
ಸೋಡಿಯಂ	59.0	”
ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ	43	”
ತಾಮ್ರ	0.20	”
ಗಂಧಕ	14	”
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.04	”
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.09	”
ನಿಕೋಟಿನ್ ಆಮ್ಲ	0.4	”
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	88.0	”

ಓದಿದ್ದು ಮುಗಿಯಿತು. ಆದರೆ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ನೋಟ್‌ಬುಕ್ಕನ್ನು ಮುಚ್ಚಲಿಲ್ಲ. ಪಂಡಿತರತ್ತ ಹೊರಳಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದಳು.

"ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಕೋಸು ಗಡ್ಡೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ವಿವರವಿದೆ. ಓದಲೇ ?"

"ಆದೀತು !"

ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ಕೋಸು ಗಡ್ಡೆಯ ಬಗೆಗಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಓದತೊಡಗಿದಳು....

ಕೋಸು ಗಡ್ಡೆ

ಇದನ್ನು ಗಡ್ಡೆ ಕೋಸು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕೋಲ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಆದರೆ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಬ್ರಾಸಿಕಾ

ಕಾಲರೋ ಪಾ" ಎಂದಿರುವುದು. ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಗಡ್ಡೆ ಕೋಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಅಡಗಿರುವುವು :

ತೇವಾಂಶ	92.7	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	1.1	,,
ಮೇದಸ್ಸು	0.2	,,
ಖನಿಜಾಂಶ	0.7	,,
ನಾರಿನಾಂಶ	1.5	,,
ಸುಣ್ಣ	20	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ	18	,,
ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ	10	,,
ನಿಕೋಟಿನ್ ಆಮ್ಲ	0.5	,,
ಫಾಸ್ಫರಸ್	35	,,
ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ	35	,,
ಸೋಡಿಯಂ	112	,,
ಕಬ್ಬಿಣ	0.4	,,
ತಾಮ್ರ	0.09	,,
ಗಂಧಕ	143	,,
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.09	,,
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.12	,,
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	85	,,
ಎ ಅನ್ನಾಂಗ	36	ಇ.ಯು.

ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ಗಡ್ಡೆ ಕೋಸಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದಳು.

ಪಂಡಿತರು ತಮ್ಮ ಗಂಟಲನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೀಗೆ ಹೇಳತೊಡಗಿದರು :

"ಗಡ್ಡೆ ಕೋಸು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು !"

"ಹೇಗೆ ?"

"ಅದು ಹೇಗೆಂಬುದು ಕೇಳು ಮಲ್ಲೇಶಿ. ಗಡ್ಡೆ ಕೋಸನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಪಲ್ಯೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸಾರು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಎಳೆಯದಾದ ಗಡ್ಡೆಕೋಸನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಬಿಡಿಸಿ ಹಸಿಯದಾಗಿಯೇ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರು ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೇಹುಳಿ ಹಿಂಡಿ ಕೋಸಂಬರಿ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನೀಗುವುದು."

ಮಲ್ಲೇಶಿ ತೃಪ್ತಿಗೊಂಡು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಪಂಡಿತರ ಮುಂದಿಟ್ಟ, ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ....

"ಮತ್ತಾವ ಉಪದ್ರವಕ್ಕೆ ಇದು ಉಪಯೋಗ ಬೀಳುವುದು ?"

ಪಂಡಿತರು ಮಲ್ಲೇಶಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹೀಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು :

"ಇದು ದೃಷ್ಟಿ ನರಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವಿದ್ದವರು ಇದನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬರುವುದರಿಂದ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ಅವರ ಆ ಉಪದ್ರವವು ದೂರವಾಗುವುದು"

ಪಂಡಿತರು ಒಂದು ಗಳಿಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ನಂತರ ಮಾತನಾಡತೊಡಗಿದರು. ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದೆಂದರೆ....

"ಗಡ್ಡೆಕೋಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟು ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಇನ್ನು ಗೆಣಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲೇ ?"

"ತಿಳಿಸಿ ಪಂಡಿತರೇ....ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳು ಇವೆಯಲ್ಲವೇ ?"

ರಾಮರಾಯರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಪಂಡಿತರು ಮಾತು ಮುಂದು ವರಿಸಿದರು.

"ಹೌದು, ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದು ನಿಜ ರಾಮರಾಯರೇ....ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳಿವೆ. ಒಂದು ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು ಅಂತ. ಮತ್ತೊಂದು ಮರಗೆಣಸು ಅಂತ. ಎರಡು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿಯು ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈಗ ಮೊದಲು ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ ! ಆಗದೇ ?"

ಎಲ್ಲರೂ ತಲೆಯಾಡಿಸಿ ಪಂಡಿತರ ಮುಂದಿನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಸಿದ್ಧರಾಗಿ ಕಿವಿ ನಿಮಿರಿಸಿ ಕುಳಿತರು. ಪಂಡಿತರು ಹೇಳತೊಡಗಿದರು....

«ಸಿಹಿಗೆಣಸನ್ನು ಕೆಲವರು ಹಸಿಯಾಗಿಯೂ ತಿನ್ನುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ತಿನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು. ಅದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಅಥವಾ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಪಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಆಗ ಇದರಲ್ಲಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ

ಸಿಹಿಗೆಣಸನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ತಿನ್ನಬಹುದೇ ?"

ಮಲ್ಲೇಶಿ ಆತುರದಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ ಅದಕ್ಕೆ ಪಂಡಿತರ ಉತ್ತರ :

"ಎಲ್ಲರೂ ತಿನ್ನಬಹುದು, ಆದರೆ ಒಬ್ಬರ ಹೊರತು !"

"ಅವರು ಯಾರು ಪಂಡಿತರೇ ?"

ರಾಮುರಾಯರು ಕುತೂಹಲ ತಡೆಯದೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿದರು. ಪಂಡಿತರು ನಗುತ್ತಾ ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

«ಮಧುಮೇಹ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಉಳಿದವರೆಲ್ಲರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು»

ಅನಂತರ ಪಂಡಿತರು ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯತ್ತ ಹೊರಳಿ

ಈಗ ನೀನು ಸಿಹಿ ಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ವಿವರ
ಗಳನ್ನು ಓದಮ್ಮ !" ಎಂದರು.

ಲಕ್ಷ್ಮಿ ದೇವಿ ತನ್ನ ನೋಟ್‌ಬುಕ್ಕನ್ನು ತೆರೆದು ಸಿಹಿ
ಗೆಣಸಿನ ಬಗೆಗಿದ್ದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಓದ
ತೊಡಗಿದಳು.

ಸಿಹಿಗೆಣಸು ಅಮೇರಿಕಾದ ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ
ಅನಂತರ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗೂ ಪಸರಿಸಿತು. ಇದನ್ನು
ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ "ಸಕ್ಕರ್ ಖಂಡ್" ಎಂತಲೂ ಆಂಗ್ಲದಲ್ಲಿ
ಸ್ವೀಟ್ ಪೊಟೇಟೋ ಎಂತಲೂ ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಚಿಲಗಡ
ದುಂಪ ಎಂತಲೂ, ತಮಿಳು ಮತ್ತು ಮಳಯಾಳದಲ್ಲಿ
ಸಕ್ಕರವಳ್ಳಿ ಕಿಳಂಗು ಎಂತಲೂ ಹೇಳುವರು. ಆದರೆ ಇದರ
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಐ ಪೋಮಿಯಾ ಬಟಾಟಾ" ಎಂದಾಗಿ
ರುವುದು. ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿ
ಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರುವರು :

ತೇವಾಂಶ	68.5	ಗ್ರಾಂ
ಮೇದಸ್ಸು	0.3	"
ಸಸಾರಜನಕ	1.2	"
ಖನಿಜಾಂಶ	1.0	"
ನಾರಿನಾಂಶ	0.8	"
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	28.2	"
ಸುಣ್ಣ	20	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ

ಸೋಡಿಯಂ	9.0	"
ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ	393	"
ಫಾಸ್ಫರಸ್	50	"
ನಿಕೋಟಿನ್ ಆಮ್ಲ	0.7	"
ಕಬ್ಬಿಣ	2.8	"
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.08	"
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.04	"
ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ	24	"
ಎ ಅನ್ನಾಂಗ	10	ಇ.ಯು

ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದಳು. ಆಗ ಸೀತಮ್ಮ ಏನೋ ನೆನಪಾದವರಂತೆ ತಟ್ಟನೆ ಎದ್ದು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಗೆ ಓಡಿದರು. ಯಾಕೆಂಬುದು ಯಾರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಏನೋ ಇಟ್ಟು ಮರೆತಿರಬೇಕೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಅಂದುಕೊಂಡರು. ಆದರೆ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆಕೆಯೇ ಮರಳಿ ಬಂದರು. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅಗಲವಾದ ತಟ್ಟೆಯೊಂದಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಮಾಡಿದ್ದ ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ಪಲ್ಯದ ತುಂಡುಗಳು ತುಂಬಿದ್ದವು.

ಸೀತಮ್ಮ ತಂದಿಟ್ಟ ತಟ್ಟೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೊಂದು

ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ಪಲ್ಯದ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರು.

"ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಸೀತಮ್ಮಾ !"

ಪಂಡಿತರು ತಮ್ಮ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯ ಮಾತನ್ನಾಡಿ ಮರಗೆಣಸಿನ ಬಗೆಗೆ ಮಾತು ಮುಂದು ವರಿಸಿದರು....

ಮರ ಗೆಣಸು

"ಮರಗೆಣಸು ಕೇರಳದ ನಾಡಿನ ಕಡೆ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನಂತೆಯೇ ಮರಗೆಣಸನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸಲಾಗುವುದು. ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟು ಬೇಕಾದಾಗ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಆಹಾರದೊಡನೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು."

ಪಂಡಿತರ ಮಾತು ಮುಗಿಯುವುದಕ್ಕೂ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸಿಹಿಗೆಣಸಿನ ತುಣುಕುಗಳು ಖಾಲಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೂ ಸರಿ ಹೋಯಿತು.

"ಅಮ್ಮ ಅಡಿಗೆ ಆಯಿತೇನಮ್ಮ....ನನಗೆ ಹಸಿವು !"

ಮಲ್ಲೇಶಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಸವರಿಕೊಂಡ. ತಂಗಿ ಆಗ ತಲೆ ಹಾಕಿದ್ದಳು.

"ಅಡಿಗೆ ಆಗಲೇ ಆಯಿತು ಕಣೋ! ಪಂಡಿತರ ಮಾತು ಮುಗಿಯಬೇಡವೇ? ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಇದ್ದೆ, ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆದುಕೊ! ನಾನೀಗ ಮರಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿರೋ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪಟ್ಟಿ ಓದಿಬಿಡುತ್ತೀನಿ!"

"ಆಯಿತು ಮಹಾರಾಯಿತಿ ...ಬೇಗ ಓದು!"

ಪಂಡಿತರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಪಡೆದು ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ಓದತೊಡಗಿದಳು....

"ಮರಗೆಣಸಿನಿಂದ ಪಲ್ಯವಷ್ಟನ್ನೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅದರ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ತಿನ್ನಲಾಗುವುದು. ಮರಗೆಣಸಿನ ಇತಿಹಾಸ ಬಹು ಹಿಂದಿನದ್ದು. ಪೆರುದೇಶದ ಪುರಾತತ್ವ ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿ.ಪೂ: 800 ರಲ್ಲೇ ಅದರ ಅವಶೇಷಗಳು ದೊರತಿವೆ!"

"ಸಾಕೇ ನಿನ್ನ ಕೊರೆತ! ನನಗೆ ಹಸಿವಿನಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಹೋಗ್ತಾ ಇದೆ. ನೀನು ಥೀಸಿಸ್ ಓದೋಕೆ ಹೋಗಬೇಡ. ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನಷ್ಟು ಹೇಳಿ ಪುಣ್ಯ ಕಟ್ಟಿಕೋ!"

ಮಲ್ಲೇಶಿ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಒದರಿದ. ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ನೇರ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬಂದಳು. ತನ್ನ ಓದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದಳು:

ಮರಗೆಣಸಿಗೆ ಆಂಗ್ಲದಲ್ಲಿ ಟಾಪಿಯೋಕ ಎಂತಲೂ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಟಕೂರ್ ಎಂತಲೂ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಮರವಳ್ಳಿ ಕಿಳಂಗು ಎಂತಲೂ, ಮಳಯಾಳದಲ್ಲಿ ಮರಚೀನಿ ಎಂತಲೂ

ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ರಪೆಂಡಲಮು ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿರುವುವು. ಆದರೆ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು–'ಮಾನಿಹಾಟ್ ಎಸ್ಕ್ಯುಲೆಂಟಾ' ಎಂದಿರುವುದು. ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಮರಗೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿರುವರು :

ತೇವಾಂಶ	59.4	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	0.7	”
ಮೇದಸ್ಸು	0.2	”
ಖನಿಜಾಂಶ	1.0	”
ನಾರಿನಾಂಶ	0.6	”
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	88.7	”
ಫಾಸ್ಫರಸ್	40	”
ಸುಣ್ಣ	50	”
ಕಬ್ಬಿಣ	0.9	”
ಥಿಯಾಮಿನ್	00.5	”
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.07	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ನಿಕೋಟಿನ್ ಆಮ್ಲ	0.7	”
ಎ ಅನ್ನಾಂಗ	434	ಇ. ಯು

ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ಓದಿ ಮುಗಿಸಿ ನೋಟ್‌ಬುಕ್ಕನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಳು. ಆಗ ಸೀತಮ್ಮನವರು ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಪಂಡಿತರ ಮುಂದಿಟ್ಟರು.

"ಅಡಿಗೆಯೇನೊ ರೆಡಿ ಇದೆ. ಗೆಡ್ಡೆ–ಗೆಣಸಿನ ವಿಚಾರ ಬಹು ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳಿ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದಿರಿ. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಉಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಿರಿ. ಅದನ್ನು ಹೇಳಿ ಬಿಡಬಾರದೇ ?"

"ಹೇಳಲಿಕ್ಕೆ ನನ್ನದೇನೂ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ ! ಆದರೆ ಅದು ಯಾವುದೆಂಬುದೇ ನನಗೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಅದಾವುದೋ ಅದರ ಹೆಸರನ್ನಷ್ಟು ಹೇಳಿ ಬಿಡಿ !"

ಪಂಡಿತರು ಮಾತನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸೀತಮ್ಮನಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿದರು. ಅವರಿಗೆ ಸೀತಮ್ಮ ಹೇಳಿದ್ದ ಕೆಸವೇ ದಂಟಿನ ವಿಚಾರ ನಿಜಕ್ಕೂ ಮರೆತೇಹೋಗಿತ್ತು. ಕಡೆಗೆ ಸೀತಮ್ಮನೇ ಅದನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿದರು. ಅನಂತರ ಪಂಡಿತರು ಕೆಸವೇ ದಂಟಿನ ಬಗ್ಗೆ ಕುರಿತು ಹೇಳತೊಡಗಿದರು....

ಕೆಸವೇ ದಂಟು

"ಕೆಸವೇ ದಂಟು ಹಾಗೂ ಗಡ್ಡೆ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವುವು. ಕೆಸವೇದಂಟಿನ ಪಲ್ಯ ಇಲ್ಲವೇ ಚಟ್ನಿ ಬಲು ರುಚಿ. ಇದರ ಅಡಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡದ ಕುಮಟ ಹೊನ್ನಾವರದ ಕಡೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಕೆಸವೇ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಪಲ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

"ಕೆಸವೇ ದಂಟಿನಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ಉಪಯೋಗ ವಿದೆ ಪಂಡಿತರೇ ?"

ಸೀತಮ್ಮ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಪಂಡಿತರು ಹೀಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

"ಕೆಸವೇ ದಂಟಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ದೂರವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಈ ದಂಟನ್ನ ಪಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಸನದಲ್ಲಿಯ ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವು ಮರೆಯಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಕೆಸವಿನ ದಂಟನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಕೆಸವಿನ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಬೇಯಿಸದೆ ಎಂದೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು."

ಪಂಡಿತರು ತಮ್ಮ ಮಾತು ಮುಗಿಸಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯತ್ತ ಕಡೆ ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿದರು. ಅವರ ಇಂಗಿತ ಅರಿತ ಆಕೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದ ನೋಟ್‌ಬುಕ್ಕನ್ನು ಮತ್ತೆ ತೆರೆದು ಕೆಸವಿನ ದಂಟಿನಲ್ಲಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಬಗೆಗೆ ಓದತೊಡಗಿದಳು.

ಕೆಸವಿನ ದಂಟಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ಕಾಲೋಕೇಷಿಯಾ ಎಸ್ಕ್ಯುಲೆಂಟಾ ಷಾಚ್" ಎಂದಾಗಿರುವುದು.

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಕೆಸುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿರುವರು :

ತೇವಾಂಶ	73.1	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	3.0	"
ಮೇದಸ್ಸು	0.1	"
ಖನಿಜಾಂಶ	1.7	"
ನಾರಿನಾಂಶ	1.0	"
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	21.1	"
ಫಾಸ್ಫರಸ್	140	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಸೋಡಿಯಂ	9.0	"
ಸುಣ್ಣ	40	"
ಕಬ್ಬಿಣ	1.7	"
ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ	550	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ನಿಕೋಟಿನ್ ಆಮ್ಲ	0.4	"
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.09	"
ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್	0.03	"
ಎ ಅನ್ನಾಂಗ	40	ಇ.ಯು

ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯ ಓದು ಮುಗಿಯಿತು. ಮಲ್ಲೇಶಿಯ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಅರಳಿತು. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಆತನೇ ಮೇಲಕ್ಕೇಳಲಿದ್ದ.

ಆಗ ರಾಮರಾಯರು ತಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಕೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ಸಂದೇಹವನ್ನು ಪಂಡಿತರ ಮುಂದೆ ಮಂಡಿಸಿದರು.

"ಬೇರು ಬೆಳೆಗಿನಪೈಕಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನಂತೆ ಮೂಲಂಗಿಯೂ ಒಂದು ತಾನೆ ?"

"ಅದರಲ್ಲಿ ಏನು ಸಂದೇಹ ರಾಮರಾಯರೇ ?"

"ಅಲ್ಲಾ ಪಂಡಿತರೇ....ಗಡ್ಡೆಗಳ ಗುಣ ತಿಳಿಸೋವಾಗ ಐನಾತಿಯಾದ ಅದನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರಲ್ಲಾ ? ಮಲ್ಲೇಶಿಯಂತೆ ನಿಮಗೂ ಹಸಿವಾಯಿತೇನು ?"

"ಹಾಗೇನಿಲ್ಲಾ ....ಮರೆತುಹೋಯಿತು ಅಷ್ಟೆ ! ಅದಕ್ಕೇನೀಗ ಮೂಲಂಗಿಯ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ಊಟಕ್ಕೇಳೋಣ !"

ಪಂಡಿತರ ಮಾತಿನಿಂದ ಮಲ್ಲೇಶಿ ಮತ್ತೆ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ತನ್ನ ಸೀಟಿಗೊರಗಿ ಕುಳಿತ. ತನ್ನರಿವಿಲ್ಲದೆ ನಿಟ್ಟುಸಿರೊಂದು ಆತನಿಂದ ಹೊರಬಿತ್ತು.

ಮೂಲಂಗಿಯ ಕುರಿತು ಪಂಡಿತರು ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲೇ ಇನ್ನೂ ಮುಚ್ಚದಿದ್ದ ನೋಟ್‌ಬುಕ್‌ನಿಂದ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಓದತೊಡಗಿದಳು. ಪಂಡಿತರು ತಾಳ್ಮೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಮುಗುಳು ನಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಕೆ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೇಳತೊಡಗಿದರು. ಆಕೆ ಓದುತ್ತಿದ್ದಳು....

ಮೂಲಂಗಿ

ಮೂಲಂಗಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು "ರಫೇನಸ್ ಸಟೈನಸ್" ಎಂದಿರುವುದು.

ಇದರ ನೂರು ಗ್ರಾಮಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರುವರು :

ತೇವಾಂಶ	91.4	ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	0.7	"
ಮೇದಸ್ಸು	0.1	"
ಖನಿಜಾಂಶ	0.6	"
ನಾರಿನಾಂಶ	0.8	"
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	3.4	"
ಫಾಸ್ಫರಸ್	22	ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಸೋಡಿಯಂ	33	"
ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ	138	"
ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ	9	"
ನಿಕೋಟಿನ್ ಆಮ್ಲ	0.5	"
ಸುಣ್ಣ	50	"
ಕಬ್ಬಿಣ	0.4	"
ಥಿಯಾಮಿನ್	0.06	"
ರಿಬೋಪ್ಲಾವಿನ್	0.02	"

ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ 15 ”
ಎ ಅನ್ನಾಂಗ 5 ಇ.ಮು

ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯು ಓದಿದ್ದು ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ನೋಟ್‌ಬುಕ್ಕನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಳು. ಪಂಡಿತರು ಮೂಲಂಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೇಳತೊಡಗಿದರು.

“ಮೂಲಂಗಿಯ ಸೊಪ್ಪು ಅಡಿಗೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾದ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕ ಸತ್ವಗಳು ಅಡಗಿರುವುವು. ಇದರ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಬಲವರ್ಧಕ. ಮೂತ್ರ ತಡೆಗೊಂಡಿರುವಾಗ ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತಡೆಗೊಂಡ ಮೂತ್ರ ಹೊರ ಬೀಳುವುದು.”

“ಹೌದೇ ?”

“ಹೌದು, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ರಾಮರಾಯರೇ....ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮೂಲಂಗಿ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಔಷಧಿ ಎನ್ನಬೇಕು!”

“ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ?”

“ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ದಿನ ಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಹಸೀ ಮೂಲಂಗಿ

ಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕೊಚ್ಚಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಗಟ್ಟಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯುವುದು."

ರಾಮರಾಮರಿಗೆ ಪಂಡಿತರ ಉತ್ತರದಿಂದ ಸಮಾಧಾನವಾಯಿತು. ಪಂಡಿತರು ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರು :

"ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಳ್ಳವರು ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ನಾಲ್ಕಾರು ಹೋಳು ಮೂಲಂಗಿಗೆ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬರುವುದರಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಲ ಸರಳ ಕಳೆಯುವುದು."

"ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತಾವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗ ಪಂಡಿತರೇ ?"

ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಪಂಡಿತರು ಹೀಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು :

"ವಿಷ ಕಡಿತಕ್ಕೂ ಮೂಲಂಗಿ ಉಪಯೋಗ ಬೀಳುವುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚೇಳಿನ ವಿಷ ಇಳಿಸಲು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಚೇಳು ಕಡಿದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹೋಳು ಮೂಲಂಗಿಯೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಅದನ್ನು ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಕೂಡಲೇ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯುವುದು."

"ಮೂಲಂಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತಿನ ನಂತರ ನನ್ನ ಮಾತು ಮುಗಿಸುತ್ತೇನೆ!"

"ಬೇಗ ಹೇಳಿ ಪಂಡಿತರೇ !"

ಮಲ್ಲೇಶಿ ಅವಸರಪಡಿಸಿದ. ಆಗ ಮಲ್ಲೇಶಿಯ ತಂದೆ ರಾಮರಾಯರು ನಂತರ ಗಂಟಲು ಸರಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು :

"ಸ್ವಲ್ಪ ಇರಿ ಪಂಡಿತರೇ....ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ನಾನು ಸೂಚಿಸಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ.....ಮೂಲಂಗಿಯಿಂದ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ನಾಲ್ಕು ಮಾತು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಕಡೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತು ತಿಳಿಸಿರಿ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಊಟಕ್ಕೆ ಏಳೋಣ ! ಆಗದೇ ?"

"ಆಗಬಹುದು ರಾಯರೇ....ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಸತ್ವಗೊಳಿಸಿ ಅದನ್ನು ಯಾವ ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವರೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಹೇಳಿರಿ !"

ರಾಮರಾಯರು ಡಾ|| ವಿಲಿಯಂ ಬೋರಿಕ್ ಅವರ "ಪಾಕೆಟ್ ಬುಕ್ ಆಫ್ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಮೆಟೇರಿಯಾ ಮೆಡಿಕಾ" ಬುಕ್ ತೆರೆದು ಅದರಲ್ಲಿಯ ಮೂಲಂಗಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಿ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಿದರು....

"ಮೂಲಂಗಿಯಿಂದ ಸತ್ವಗೊಳಿಸಿದ ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಔಷಧಕ್ಕೆ ರಫೇನಸ್(**Raphanas**)ಎಂಬ ಹೆಸರಿರುವುದು. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳೆಂದರೆ....

"ಮನಸ್ಸು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಉತ್ಸಾಹವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಸುತರಾಂ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ!

ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಹ್ನೆಯಾದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಂಬಂಧಕವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣದ ಚಿಹ್ನೆ ಇದು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಕರಿಕೆಯೂ ವಾಂತಿಯೂ ಇರುವುದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಸೇರಿ ಉಬ್ಬರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು. ಅಧೋವಾಯುವು ಹೋಗಲಾರದು. ತೇಗೂ ಬರಲಾರದು. ಬಹು ಇರಿಸು ಮುರಿಸಾಗುವುದು. ಹೊಕ್ಕಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿದಂಥ ನೋವಿರುವುದು. ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು. ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಚೆಂಡಿರುವ ಭಾವನೆ. ಮೂತ್ರವು ಹಾಲಿನಂತೆ ಹೋಗುವುದು. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅದು ಬೆನ್ನಿಗೇ ಹಬ್ಬುವುದು. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿದ್ದಾಗ ರೆಫೇನಸ್ ಅನ್ನು **200**ನೇ ಸತ್ವದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಗುಣ ದೊರೆಯುವುದು."

"ಆಯಿತೇ ?"

«ಇನ್ನೊಂದು ಚಿಹ್ನೆ ಇದೆ ಪಂಡಿತರೇ....ಅದನ್ನೂ ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಿಗಾಗಿ ಚಡಪಡಿಸುವವರು ಈ ಚಿಹ್ನೆಯಿದ್ದಾಗ ರೆಫೇನಸ್ ಅನ್ನು 30ನೇ ಸತ್ವದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೇ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯುವುದು. ಇದಿಷ್ಟು ಸತ್ವಗೊಳಿಸಿದ ಮೂಲಂಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಹೋಮಿಯೋ ಚಿಹ್ನೆಗಳು !"

ರಾಮರಾಯರು ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಮೌನ ತಾಳಿದರು. ಆಗ ಉಳಿದವರೂ ಪಂಡಿತರು ಮುಖ ನೋಡಿದರು.

"ಮೂಲಂಗಿಯಲ್ಲಿನ ಹೋಮಿಯೋ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದಿರಿ. ಈಗ ನಾನು ಮೂಲಂಗಿಯ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳಲೆಣಿಸಿದ್ದು ಕೊನೆಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಆದೀತಲ್ಲವೆ ?»

"ಆದೀತು. ಅದನ್ನಷ್ಟು ಹೇಳಿಬಿಡಿ. ಊಟಕ್ಕೆ ತಡವಾಯಿತು !"

ಮಲ್ಥೇಶಿ ಅವಸರಪಡಿಸಿದ. ಆಗ ಪಂಡಿತರು ಹೇಳಿದರು.

«ಹಸೀ ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ, ಮೂಲಂಗಿಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಯೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಇದೇ ನಾನು ಹೇಳಬೇಕೆಂದಿರುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತು."

ಪಂಡಿತರು ತಮ್ಮ ಮಾತು ಮುಗಿಸಿದರು. ಆಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮೈ ಮೇಲೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಬಂತು.

"ಎಲ್ಲರೂ ಕೈ ಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಊಟಕ್ಕೆ ಏಳಿ !"

ಸೀತಮ್ಮ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಊಟಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯತ್ತ ನಡೆದರು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅದಾವ ಮಾಯದಲ್ಲೋ ಮಲ್ಲೇಶಿ ಕೈ ಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ತಟ್ಟೆ ಮುಂದೆ ಆಗಲೇ ಕುಳಿತಿದ್ದ.

ಊಟಕ್ಕೆ ಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸೀತಮ್ಮ ಏನೋ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಂಡವರಂತೆ ಪಂಡಿತರ ತಟ್ಟೆಯ ಬಳಿ ನಿಂತು ಮುಸಿ ಮುಸಿ ನಗುತ್ತಾ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು :

"ಪಂಡಿತರೇ....ನೀವು ಮುನಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ....ಮತ್ತೆ ರಡು ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಬಡಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ ! ಆಗ ಬಹುದೇ ?"

ಏನೋ ಹೇಳಲು ಬಾಯಿ ತೆರೆದ ಪಂಡಿತರನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಿದ್ದ ರಾಮರಾಯರು ತಡೆದು ಅವರ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೋ ಪಿಸುಗುಟ್ಟಿದರು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಪಂಡಿತರು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಕ್ಕುಬಿಟ್ಟರು. ಕ್ಷಣ ತಡೆದು ಪಂಡಿತರು ಸೀತಮ್ಮನ ಮಾತಿಗೆ ಹೀಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು :

"ನನಗೆ ಮುನಿಸು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಈಗ

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಬಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮುನಿಸು ಬರಬಹುದು !"

ಆ ಮಾತಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ನಕ್ಕರು. ಎಲ್ಲರ ತಟ್ಟೆಗೂ ಸೀತಮ್ಮನವರು "ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿ"ನ ಪಲ್ಯ ಬಡಿಸಿದರು.

ಮಡದಿ ಬಡಿಸಿದ ಚತ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯವನ್ನು ಸವಿಯುತ್ತಾ ರಾಮರಾಯರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು :

"ನೀನು ಮಾಡಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪಲ್ಯ ಬಡಿಸದಿದ್ದರೆ ದೊಡ್ಡ ಕ್ರಾಂತಿಯೇ ಆಗಬಹುದು !"

"ಕ್ರಾಂತಿ ? ಹಾಗಾಗುವುದು ಬೇಡ ಸೀತಮ್ಮ.... ಊಟದ ನಂತರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈಗ ನೀವು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪಲ್ಯದ ಸೊಪ್ಪು ಬಡಿಸಿ ಬಿಡಿ, ಅದಾವ ಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೀತಮ್ಮ ?"

ಮತ್ತೆ ಪಂಡಿತರೇ ಸೀತಮ್ಮನತ್ತ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಬಾಣ ಎಸೆದರು. ಆಗ ಆಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರವೆಂದರೆ....

"ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪು ಪಂಡಿತರೇ !"

ಸೀತಮ್ಮ ಆ ಉತ್ತರದೊಡನೆ ಒಳಹೋಗಿ ವಿಷ್ಣು ಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯವನ್ನು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಂದರು. ಅನಂತರ ಎಲ್ಲರ ತಟ್ಟೆಗೂ ಅದನ್ನು ಬಡಿಸಿದರು.

ಪಂಡಿತರು ಎರಡು ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯವನ್ನು

ಸ್ವಲ್ಪ ರುಚಿ ನೋಡಿದರು. ಅವರ ಮುಖ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಅರಳಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಅವರು ಹೇಳಿದಳು !

"ಭೇಷ್ ! ಎರಡೂ ಪಲ್ಯಗಳೂ ಬಹು ರುಚಿಯಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ್ದೀರಿ ಸೀತಮ್ಮ....ಇದನ್ನು ಸವೀತಾ ಸವೀತಾ ನಾನು ಆ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ಕೇಳುತ್ತಾ ಊಟ ಮಾಡಿರಿ !"

ಆ ಮಾತಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ 'ಆಗಲಿ' ಎಂದು ತಲೆಯಾಡಿಸಿ ದರು. ಪಂಡಿತರು ಹೇಳತೊಡಗಿದರು :

ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪು

ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಜಾತಿಗಳುಂಟು. ಒಂದನೆಯ ಜಾತಿಯದು ಬಿಳಿಯದು. ಎರಡನೆಯ ಜಾತಿ ಯದು ನೀಲಿಯದು. ಬಿಳಿಯ ಜಾತಿಯ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪು ಶೀತ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು. ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸು ವುದು. ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಿ. ಜಂತು ಹುಳಗಳ ನಾಶಕಾರಿ.

ನೀಲಿ ಜಾತಿಯ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಜ್ವರದ ತಾಪವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುಂಟು. ಅಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಭೇದಿ ಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಗುಣವೂ ಇದರಲ್ಲಡಗಿರುವುದು. ಇದರ

ತಿಳಿ ಸಾರು ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು ರಕ್ತ ಭೇದಿ 'ವಿರಕ್ತಿ' ತಾಳಿ ಮರೆಯಾಗುವುದು !

ಮುಟ್ಟಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ಶೂಲೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಅದರೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರಸಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ದಿನ ಗಳು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಗುಣ ದೊರೆಯುವುದು. ಇದಿಷ್ಟು ವಿಷ್ಟುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳು !

"ಸಂತೋಷ. ಈಗ ಮುಂದಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟು ಹೇಳಿ ಪುಣ್ಯ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ ಪಂಡಿತರೇ !"

ರಾಮರಾಯರೇ ನಿಂತ ಮಾತಿಗೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಪಂಡಿತರ ಮಾತು ಮತ್ತೆ ಮುಂದುವರೆಯಿತು :

"ಆಯಿತು. ಈಗ ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿರಿ !"

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪು

ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದಿಂದ ತುಂಬಿ ಬರುವುದು. ಈ ಗಿಡವು ಕುರುಚಲು ಗಿಡವನ್ನು ಹೋಲು ವುದು. ಆದರೆ ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳಂತಿರು

ವುವು. ಇದರ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನೀಗುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅನಕ್ತತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುವುದು.

ಪಂಡಿತರು ತಮ್ಮ ಮಾತು ಮುಗಿಸಿದರು. ಆ ವೇಳೆಗೆ ಎಲ್ಲರ ಊಟವೂ ಮುಗಿದಿತ್ತು-ಹೊಟ್ಟೆಯೂ ತುಂಬಿತ್ತು.

ಖಾಲಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುತ್ತಾ ಲಕ್ಷ್ಮಿದೇವಿ ನಗುತ್ತ ಹೇಳಿದಳು. ಆಕೆಯ ಮುಕ್ತಾಯದ ಮಾತು ಹೀಗಿತ್ತು :

"ನಿಮ್ಮ ವಿವರಣೆಗೆ ವೆರಿ ವೆರಿ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಪಂಡಿತರೇ....ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಸ್ವಾರಸ್ಯವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸತ್ವಯುತವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರಿ. ಅಂದಹಾಗೆ, ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ "ಸೌರಾಪಸ್ ಅಂಡ್ರೋಗೈ ನೆನ್ಸಿಸ್" ಎಂಬ ಹೆಸರಿರುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ-"ಎಪೋಲ್ ಉಲಸ್ ಅಲ್ಸಿನೆಯಿಡಸ್" ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರುಂಟು. ಕಡೆಯದಾಗಿ ಇಷ್ಟು ವಿವರಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲರ ಪರವಾಗಿ ವಂದನೆಗಳು."



ಡಾ॥ ಎ. ಎನ್. ಮೂರ್ತಿಯವರ ಕೃತಿಗಳು

ಕೃತಿ	ಬೆಲೆ
ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಯಾವ ಬೇರು?	4 00
ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಯಾವ ಎಲೆ?	4 00
ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಯಾವ ಹೂವು?	4 00
ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಯಾವ ಲೋಹ?	4 00
ಪುರುಷಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ	4 00
ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ	8 00
ಸ್ತ್ರೀ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ	4 00
ಲಕ್ಷಣ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿ	4 00
ಗುಣ ನೋಡಿ ಮದ್ದು ಕೊಡಿ	4 00
ಗುಣ ನೋಡಿ ಗುಳಿಗೆ ಕೊಡಿ	4 00
ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಯಾವ ಮದ್ದು ?	4 00
ಮೊಡವೆಗೆ ಯಾವ ಮದ್ದು ?	4 00
ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಉಂಟೇ ?	4 00
ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಯಾವ ಹಣ್ಣು ?	4 00
ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಯಾವ ಸೊಪ್ಪು ?	4 00
ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಯಾವ ತರಕಾರಿ ?	6 00
ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಯಾವ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ ?	5 00
ಯಾವ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಯಾವ ಲವಣ ?	6 00
ಯಾವ ನೋವಿಗೆ ಯಾವ ಮದ್ದು ?	4 00
ಚಿಹ್ನೆ ನೋಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ	4 00
ಯಾವ ರಾಶಿಗೆ ಯಾವ ಮದ್ದು ?	6 00
ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ	4 00
ಆಸ್ತಮಾ	4 00
ಬೊಜ್ಜು	4 00
ಯಾವ ಕನಸಿಗೆ ಯಾವ ಮದ್ದು?	4 00

ಸಂತೋಷ್ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್, ವಿಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು–4